

– Men nu blir jag lycklig när jag ser att han mår så mycket bättre, han har mer energi och kan gå utan att bli andfädd.

För henne har det gått lite långsammare. Hon har minskat i vikt från 116 kilo till 91 och från högsta dos metformin till nästan ingenting.

– Men jag är ju en kvinna på 50 år som jobbat med min övervikt i 40 år. Som matmissbrukare har jag både belönat och bestraffat mig genom att äta. Jag var i ett desperat läge och hade funderat på gastric bypass. Men det är så skönt att jag slipper skära i min kropp. Av det här blir jag glad.

Aspiremetoden har verkligen fått dem att ändra tankesätt, det säger de båda två. Att tugga, tugga och

tugga maten gör måltiderna längre och portionerna mindre. Mättnaden hinner komma och de vill inte heller stoppa i sig vad som helst.

Jeanette har fått en del elaka kommentarer på sin blogg.

– En del kallar det framkallad bulimi, men det är ju inte bara att man spolar ut maten. Jag förstår att en del tycker att det är knäppt men man ändrar verkligen beteende, man skulle kunna ha tio slangar i magen utan att det hjälpte om man inte jobbade på det.

Hjälper varandra

En dag provade Jeanette och Martin att gå på kinabuffé precis som förr.

– Tidigare åt vi väldigt fort och innan vi fattade att vi var mättra hade

vi hunnit äta flera tallrikar. Nu satt vi där och tuggade och tuggade.

Innan vi ens åtit en hel tallrik tittade vi på varandra och bestämde att 'nej, nu får det vara bra', säger Jeanette.

Martin berättar att han ofta slängde i sig mat framför tv:n utan att tänka på hur mycket han åt.

– Nu äter jag automatiskt långsammare och inte lika mycket godis. I så fall blir det ihop med maten, säger han.

Längre fram i november kommer de att erbjudas nätterapi men de tror inte att det blir särskilt avgörande för just dem.

– Vi har så mycket hjälp av varandra, säger Jeanette, och Martin instämmer.

Susanna Pegels



Bild: Magnus Fridberg

Balanserat blodsocker livsviktigt



Äldre typ 2-patienter har inte högre dödlighet än friska.

Patienter med typ 2-diabetes har ansetts löpa dubbelt så stor risk att dö i förtid jämfört med personer utan diabetes. Men nu har forskare från Göteborg genomfört en omfattande befolkningsstudie med data från över 400 000 personer med typ 2-diabetes och

Risken att dö i förtid till följd av typ 2-diabetes är betydligt lägre än vad man tidigare trott. Det visar ny svensk forskning. För patienter under 55 år är dock dödligheten dubbelt så stor som för friska.

jämfört dem med över två miljoner köns- och åldersmatchade personer utan sjukdomen. Det visar sig att överdödligheten är betydligt lägre.

– Resultaten visar att den generella överrisken att dö snarare är omkring 15 procent högre för individer med typ 2-diabetes, säger Marcus Lind, forskare vid Sahlgrenska akademien som varit huvudansvarig för studien.

Avgörande för dödligheten är hur väl behandlingen sköts. Överrisken varierar starkt beroende på patientens blodsockerkontroll och njurhälsa. För patienter över 75 år eller äldre är inte dödligheten högre än för åldersgruppen som helhet, och för patienter från 65 år, förutsatt att de har god blodsockerkontroll

Källa: Presmeddelande från Sahlgrenska akademien

Alla vägar bär till Rom

För den som vill gå ner i vikt spelar valet av diet ingen större roll. Viktigast är att hitta den variant som man själv gillar och kan stå ut med på lång sikt. Det visar en stor översiktsstudie med över 68 000 patienter där forskarna jämfört olika dieters effekt på vikten.

Mycket fett, lite fett eller kanske dra in på kolhydrater. Diskussionerna och debatterna kring vilken kost och diet som är den bästa för att gå ner i vikt har pågått länge. Nu har amerikanska forskare analyserat 53 studier som tillsammans omfattar över 68 000 patienter för att få svaret på om lågfatkost är effektivare för viktne-

dgång på lång sikt än andra dietter. Forskarna gick igenom de randomiserade kontrollerade studier som jämfört långtidseffekten (över ett år) av olika typer av dietter. Att dra ner på fettet i kosten gav inte större viktne-

dgång än att följa en diet med mer fett. Däremot gav dieter där antalet kolhydrater minskats en något större viktne-

Skräddarsydd diet

Att gå ner i vikt på kort sikt är något många kan lyckas med. Den stora svårigheten är att upprätthålla den nya lägre vikten. Ett resultat från översiktsstudien som understryker den svårigheten är att deltagarna i studierna efter ett år i genomsnitt endast tappat cirka tre kilo.

– För närvarande så visar den samlade kunskapen att kliniskt meningsfull viktne-